

うたごよみ 長月

〔短歌〕

渡辺幸士選

コロナ禍で帰省もならぬ孫達へ故郷自慢の
果物送る 池田キヨ子

青鷺の田の中にたちじつとして稲の育ちを
見ているように 赤星 文子

盆が来て明かりを点し待つ吾に三年経ちて
も帰り来ぬ夫 塚原 暁益

東京に集いて競うオリンピック日本の快挙
に涙する日々 緒方 明美

父・母が何も遺さず逝きしゆえ吾の余生は
穏やかなりし 内田乃武子

一瞬に緑の台地を飲み込んで土石流れは迷
わず襲う 吉永由紀子

軽きとき重きときある吾の靴職退きてより
軽がるとなる 渡辺 幸士

〔川柳〕

渡辺幸士選

「避暑」

いい身分は避暑で行くかと軽井沢 川村 文子
避暑に行く気分になれぬ忙しくて 清川みどり

「ゆつくり」

ゆつくりと川下りする夏の夢 日隈 俊郎
ゆつくりと歩き野に咲く花に逢う 渡辺 幸士

〔肥後狂句〕

北川直美選

しようがない

便利のつけがこの猛暑

広田みどり

しようがない

笑顔に負けて又貸した

下山 千恵

しようがない

責任もって腹の中

志垣 光

しようがない

歳相応にボケも出た

佐藤 葵

しようがない

プロの味には追いつかん

平井やよい

しようがない

世相にややつば逆らえん

長原 産賀

しようがない

馴染客には負けんなん

光永 六

しようがない

古里向いて手を合わす

井元あさみ

しようがない

家計は妻が握つとる

日高 美里

しようがない

あんたの嫁になってやる

上田 梅清

しようがない

納得いかな多数決

中村 南幸

しようがない

今更無学悔うでも

北川 直美

お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局
096・234・2447 (内線321)

ひとの動き (敬称略)

7月11日(日)～8月10日(火)

birth **お誕生おめでとう**

住所	氏名	性別	保護者
南三箇	鳴川 徠翔	男	愛華
豊内	平岡すみれ	女	直弥
船津	井元 颯	男	康平

ほか1人

marriage **ご結婚おめでとう**

住所	氏名
夫	早川 山田 貴博
妻	熊本市 宮崎 彩

ほか1組

condolence **お悔やみ申し上げます**

住所	氏名	年齢	世帯主
上早川	坂本エミ子	89	エミ子
岩下	井芹 精一	96	ミツエ
南三箇	中村エイ子	91	エイ子
西寒野	下津 孝広	56	武夫
糸田	大塚 信廣	89	信廣
津志田	中村 静江	84	フジ子
早川	赤星 亦彦	98	修
芝原	中林 兼吉	85	徳子

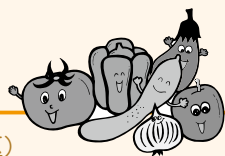
ほか3人

data **甲佐町の人口・世帯数**

項目	数	増減
男	4,970	▲1
女	5,388	▲8
計	10,358	▲9
世帯数	4,363	2

令和3年7月31日現在

こうさの野菜で作ってみよう!



レシピ提供：料理研究家 沼田峰子さん(北原区)

炊き込み栗おこわ

ご存じですか？

実りの秋の味覚の代表である栗は、西洋栗、国栗、日本栗の3種があります。このうち日本栗は5粒でお茶碗1杯分のごはんと同じカロリーがあるってご存じですか？

おおざっぱな言い方ですが、栗の栄養素の大半が、私たちの体を動かすために必要な炭水化物。少量でエネルギーが摂取できる効率の良い食べ物です。

また、水にさらし火を通すとその栄養価が失われてしまうビタミンCですが、栗はでんぷんに守られているためその損失が抑えられます。炊き込みご飯にすれば溶けだした栄養分をお米が吸ってくれるので余すことなく食べられて最高ですね。



作り方

- ①洗って2時間ほど水に浸けた小豆を、多めの水とともに沸騰させ、アクを取りながら20分煮ます。豆がある程度軟らかくなったら、小豆と煮汁に分けておきましょう。
- ②もち米と米はサッと洗って水切りします。
- ③鍋に栗と多めの水を入れて強火にかけます。煮立ったら火を落とし12～15分ほど茹でた後、水で冷まして渋皮を剥きます。
- ④炊飯器の内釜にもち米と米を入れ、小豆のゆで汁を4合の目盛まで注ぎます。塩と酒、小豆、栗を入れて炊飯します。
- ⑤10分程蒸らしたら出来上がりです。ごま塩を少し振りかけるとさらに美味しくなります。

材 料

栗	300g
もち米	3カップ
米	1カップ
小豆	100g
塩	小さじ1
酒	大さじ1

今年のお盆は、季節外れの長雨とコロナ禍で、帰省を諦めたご家族も多かったのではないのでしょうか。延期になっていた成人式も取り止めとなり、紙面の入れ替え作業に追われた今月号では、この夏、本町を走り始めた移動販売車について特集しました。

山間部の集落で出会った仲良しのおばあさんたちに話を聞くと、移動販売がやってくるのを楽しみにされているのがひしひしと伝わりました。「買物の日は、朝から何を買おうか冷蔵庫の中を見ながら考えるとよ」と笑う彼女らを支える西山さんの今後に期待したいですね。

今回、急な取材依頼に対応いただいた西山さんをはじめとする関係者の皆さんには、とても助けられました。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました！

(と)

編集後記